

Kiedy praca wchodzi na głowę, czyli kilka słów o pracoholikach

DATA: 5 godzin

MIEJSCE: szkolenie on-line lub forma stacjonarna w siedzibie klienta lub organizatora ul. Ks. Bp. W. Tymienieckiego 22G, parter budynku, sala K2.

CENA: 600 zł netto

otrzymasz materiały merytoryczne oraz certyfikat uczestnictwa w szkoleniu.

O szkoleniu

- dowiesz się, czy Twoje zaangażowanie w pracę jest zdrowe i pożyteczne dla świata
- nauczysz się, jak zmieniać szkodliwe nawyki związane z pracą

Program szkolenia

1. KIM JEST DLA CIEBIE PRACA:

- Zwizualizuj pracę
- Twoje relacje z pracą

2. PASJA, OBSESJA, CZY UZALEŻNIENIE:

- Zdrowe i destruktcyjne style pracy
- Kiedy pora na terapię

3. SKĄD TO MASZ:

- Geneza zaburzeń związanych z pracą
- Schematy myślenia i jak je rozbijać

4. MAŁYMI KROKAMI - UCIEKAJ:

- Jak radzić sobie z pracą - despotką
- Zmieniaj nawyki

5. DLACZEGO TAKI WAŻNY JEST BALANS

- Co znaczy dla Ciebie „równowaga”
- Koło życia i heksagon szczęścia

Harmonogram szkolenia

LP	Przedmiot / Temat zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1	<u>KIM JEST DLA CIEBIE PRACA:</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Zwizualizuj pracę➤ Twoje relacje z pracą	09:00	09:30	0:30
2	<u>PASJA, OBSESJA, CZY UZALEŻNIENIE:</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Zdrowe i destrukcyjne style pracy➤ Kiedy pora na terapię	09:30	10:30	1:00
3	Przerwa	10:30	10:45	0:15
4	<u>SKĄD TO MASZ:</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Geneza zaburzeń związanych z pracą➤ Schematy myślenia i jak je rozbijać	10:45	12:15	1:30
5	<u>MAŁYMI KROKAMI - UCIEKAJ</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Jak radzić sobie z pracą - despotką➤ Zmieniaj nawyki			
6	Przerwa	12:15	12:30	0:15
7	<u>DLACZEGO TAKI WAŻNY JEST BALANS</u> <ul style="list-style-type: none">➤ Co znaczy dla Ciebie „równowaga”➤ Koło życia i heksagon szczęścia <u>PYTANIA I ODPOWIEDZI</u>	12:30	14:00	1:30

Efekty szkolenia

Dowiesz się:

- czym jest pasja, obsesja i uzależnienie od pracy
- jaka może być geneza Twoich problemów z pracą

Nauczysz się:

- rozpoznać zdrowy i destrukcyjny styl pracy
- zmieniać szkodliwe nawyki związane z pracą

Staniesz się:

- bardziej zrównoważony życiowo

Dla kogo?

To szkolenie jest dla Ciebie, jeśli:

- czujesz, że praca wchodzi Ci na głowę i odcina tlen
- jest ważniejsza niż wszystko inne
- nie umiesz odpoczywać
- jesteś wiecznie w niedoczasie i w napięciu